# Las personas drogodependientes y la práctica planificada, sistemática de ejercicio físico en los centros de rehabilitación de adicciones

## Drug addicts and the planned, systematic practice of physical exercise in rehabilitation centers

Helder Aldas - Bryan Arias

**Recibido:** 20 de agosto de 2021
**Aceptado:** 27 de octubre de 2021
**DOI:** https://doi.org/10.18272/esferas.v3i.2420
**Cómo citar:**
Aldas, H., y Arias, B. (2022). Las personas drogodependientes y la práctica planificada, sistemática de ejercicio físico en los centros de rehabilitación de adicciones. *Esferas, 3,* 8-25. https://doi.org/10.18272/esferas.v2i.2420

Helder Guillermo Aldas Arcos
Universidad de Cuenca - Universidad Católica de Cuenca
Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación
Cuenca 010105, Ecuador
helder.aldas@ucuenca.edu.ec
http://orcid.org/0000-0002-8389-5473

Bryan Jonnathan Arias Maldonado
Universidad de Cuenca
Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación
Cuenca 010105, Ecuador
bryan.arias@ucuenca.edu.ec
https://orcid.org/0000-0003-3537-120X

## Resumen

La práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y del deporte en los centros de rehabilitación de adicciones es deficiente. El objetivo de este estudio es revelar la intención de los pacientes de los centros de rehabilitación de adicciones, hacia la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y deporte como factor clave. Participaron 60 personas, con edades entre 17 a 72 años, con una media de 34 años y una desviación estándar de 14, de dos importantes centros de rehabilitación de la provincia del Azuay. Se aplicó un cuestionario, objeto de estudio validado previamente por especialistas en el área. Los resultados muestran que la mayoría (85%) de los pacientes de estos centros de rehabilitación de adicciones tienen intención de practicar de manera planificada y sistemática ejercicio físico de dos a cuatro días a la semana, por los beneficios que aporta esta práctica a su proceso de rehabilitación. Además, el 98.3% de la población encuestada está de acuerdo con que este tipo de práctica contribuye a aprovechar su tiempo libre como forma de convivir dentro de una sociedad sin usar drogas. Se concluye que la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y de deporte para las personas en proceso de rehabilitación de adicciones es esencial. Les ayuda a usar el tiempo libre y sirve como una alternativa para inhibir la ansiedad por la ausencia psicotrópica, ya que el ejercicio físico genera sustancias químicas como dopamina, serotonina, endorfina, adrenalina y noradrenalina, que producen sensaciones similares que necesitan sentir las personas en proceso de rehabilitación por consumo de drogas.

**Palabras clave:** ejercicio físico, deporte, drogodependencia, centros de rehabilitación

## Abstract

The planned and systematic practice of physical exercise and sports in addiction rehabilitation centers is deficient. The objective of this study is to reveal the intention of patients in addiction rehabilitation centers towards the planned and systematic practice of physical exercise and sports as a key factor. Sixty people between the ages of 17 and 72 years, with a mean of 34 years and a standard deviation of 14, from two important rehabilitation centers in the province of Azuay participated in the study. A questionnaire object of study previously validated by specialists in the area was applied. The results show that the majority (85%) of the patients of these addiction rehabilitation centers intend to practice physical exercise in a planned and systematic way two to four days a week due to the benefits that this practice has in their rehabilitation process. Furthermore, 98.3% of the surveyed population agrees that this type of practice contributes to the use of their free time as a way of living together within a society without using drugs. It is concluded that the planned and systematic practice of physical exercise and sports for people in the process of addiction rehabilitation is essential for the proper use of free time and mainly as an alternative to inhibit anxiety due to the absence of psychotropic drugs since physical exercise generates chemical substances such as dopamine, serotonin, endorphins, adrenaline, and noradrenaline, which produce similar sensations that people in the process of drug use rehabilitation need to feel.

**Keywords:** physical exercise, sports, drug addiction, rehabilitation centers

## Introducción

Los centros especializados en tratamiento a quienes consumen de manera problemática alcohol y otras drogas (Cetad), a nivel internacional y en el contexto ecuatoriano, tienen como finalidad contribuir a mejorar la salud integral de las personas drogodependientes. Para ello, aplican tratamientos metodológicos que, por lo general, radican en la abstinencia y estrategias institucionales enfocadas en la terapia biopsicosocial. En estas, la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y de deporte se desarrolla de manera natural y empírica o, en muchos casos, es ausente.

En esta línea, Ley (2003) sostiene en su estudio que infelizmente la integración del profesional del área físico-deportiva es escasa y deficitaria tanto en Alemania como en España. Incluso se podría decir que esto no ha cambiado en el tiempo. Esta realidad no dista de lo que acontece en el contexto ecuatoriano, pues ningún Cetad cuenta, en la nómina de funcionarios, con un profesional calificado en el área de la actividad física y deporte, pues no es un requisito para abrir este tipo de centros de rehabilitación. Las actividades físicas y deportivas están dirigidas por terapeutas o voluntarios aficionados al deporte, o por estudiantes universitarios de licenciatura en el área de la Actividad Física y el Deporte, que realizan sus prácticas comunitarias como un requisito para graduarse.

En consonancia, desde la Dirección de Vinculación, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación, Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca, se desarrolla desde el primer trimestre de 2021 el proyecto de vinculación Ejecución de Actividades Físicas y Deportivas en centros de rehabilitación marzo 2021-febrero 2022. En este proyecto participan dos importantes centros de rehabilitación de adicciones de la provincia del Azuay.

La Organización Mundial de la Salud OMS, en un estudio realizado en 2016 en Ecuador, reveló que el 64% de población del área urbana mayor de 15 años consume alcohol o sus derivados. En cuanto a la preferencia, el 67% indica que solo bebe cerveza y el 33% revela que bebe otro tipo de alcohol (OMS, 2016). En la misma línea, Ruisoto et al. (2016), en su investigación "Prevalencia y perfil de consumo de alcohol en estudiantes universitarios en Ecuador", muestran que la prevalencia fue del 92.24% en hombres y del 82.86% en mujeres. Esto implica que el consumo de alcohol o sus derivados es alto, pese que en Ecuador actualmente existen normativas que lo limitan. Por ejemplo, no se permite la venta a personas menores a 18 años, existe restricción en horas, días domingos y lugar de venta.

Por otro lado, de acuerdo con Flores y Rivas (2019), en Ecuador existen de manera oficial 37 Cetad, con predominio en instituciones privadas; aunque se puede decir que el número real es mayor. En Azuay existe un número importante de centros de rehabilitación de adicciones, sobre todo en los cantones de Cuenca, Paute y Gualaceo. Al respecto, cuando los autores del presente estudio acudieron para el inicio de este proyecto, constataron que los Cetad cuentan con profesionales, como psicólogos, trabajadora social, médico y personal administrativo necesario. Además, aunque cada centro posee infraestructura para efectuar ejercicio físico, no cuentan con profesionales en el área de la actividad física y deporte. Actualmente, estas prácticas se desarrollan bajo la dirección de otro tipo de profesional, lo cual constituye un espacio pendiente en estas instituciones.

En la misma línea, a nivel internacional existen estudios de autores y organismos que revelan importantes aportes en esta área, entre ellos se destacan Ley (2003), Penedo y Danh (2005), Biodi (2007), Centelles (2009), Siñol et al. (2013), Abalde y Pino (2016), Coello y Angulo (2018), Ortiz y Ortiz (2018), y la OMS (2020). Estas investigaciones refieren al papel de la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y del deporte en los Cetad, como un factor clave para la rehabilitación.

Sin embargo, en el contexto ecuatoriano, pocos estudios revelan evidencia científica respecto al tema objeto de estudio. Por eso, el problema se relaciona con el poco conocimiento de la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico en los centros de rehabilitación de adicciones. Para contribuir a solucionar este problema, el objetivo principal de este trabajo es analizar la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y deporte, como factor clave en los centros de rehabilitación de adicciones.

Para cumplir el objetivo y desarrollar este estudio, se plantean los siguientes objetivos específicos: establecer los principales fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la práctica de ejercicio físico y del deporte en los centros de rehabilitación de adicciones; identificar el nivel de intención y conocimiento de los pacientes de los centros de rehabilitación de adicciones acerca de la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y de deporte, mediante un cuestionario de 12 preguntas, y precisar los beneficios de la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y de deporte en los pacientes de los centros de rehabilitación de adicciones.

## Métodos

Esta investigación es de tipo descriptivo de corte transversal, con un enfoque mixto. Se desarrolla en el contexto de dos importantes centros de rehabilitación de la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay: CREIAD y CREA, que permitieron desarrollar este estudio. La población estuvo conformada por N95, con edades entre 17 a 72 años, en proceso de rehabilitación de adicciones. La muestra se seleccionó por muestreo no probabilístico voluntario, y se contó con la participación de N60, hombres 43 y mujeres 17. A finales de julio de 2021, se aplicó a los participantes un cuestionario objeto de estudio, validado previamente por especialistas en el área. Como investigadores participaron dos personas: un docente responsable del proyecto de Vinculación y un estudiante colaborador que desarrolló prácticas comunitarias.

Para desarrollar y recopilar información, se emplean como principales métodos, técnica e instrumento los siguientes:

### Métodos

- La revisión bibliográfica de fuentes confiables que se encuentran publicadas de forma física y digital, para estudiar los principales fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la práctica de ejercicio físico y del deporte, y sus beneficios en la rehabilitación de adicciones. Para ello, se revisaron 14 estudios entre artículos científicos y libros, y dos tesis de grado, con énfasis en las dos últimas décadas, en inglés y en español.

- Histórico lógico: se aplica para el estudio cronológico de los principales referentes teóricos acerca de la práctica de ejercicio físico y deporte, y sus beneficios en la rehabilitación de adicciones.

- Analítico-sintético: se empleó para identificar la situación problemática, y determinar los fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la práctica de ejercicio físico y deporte, así como de sus beneficios en la rehabilitación de adicciones. También se emplea en el diagnóstico, a partir del procesamiento y el análisis de los resultados obtenidos del cuestionario aplicado.

- Deductivo: se emplea para estudiar los principales fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la práctica de ejercicio físico y deporte, y sus

beneficios en la rehabilitación de adicciones. Se los abarca desde lo general a lo particular y singular, para establecer las ideas centrales y fundamentar de manera precisa.

- Estadístico-matemáticos*:* aplicados mediante la estadística descriptiva, que incluye el análisis porcentual, desviación estándar, entre otros estadígrafos; se representan en las tablas para analizar los datos recopilados al aplicar la encuesta.

### Técnica

Encuesta dirigida a 60 personas en proceso de rehabilitación de adicciones, con el propósito de recopilar información sobre la intención y el nivel de conocimiento de estas personas acerca de los beneficios de la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y del deporte durante su proceso de rehabilitación en los Cetad.

### Instrumento

El cuestionario de la encuesta fue validado por especialistas. Se establecieron los siguientes criterios para seleccionar a los especialistas que validaron el cuestionario:

- Más de 5 años de experiencia en la docencia universitaria en el área objeto de estudio
- Categoría docente titular auxiliar
- Haber publicado al menos tres artículos científicos
- Haber participado en proyectos de investigación

## Resultados

A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos luego de aplicar el cuestionario de intención de ejercicio físico en los Cetad a 60 personas en proceso

de rehabilitación de adicciones, en dos de los principales centros de Cuenca. Los resultados se presentan a continuación, en tablas consolidadas con su análisis.

## TABLA 1.
**Caracterización de la población**

| Participantes | | | Edad en años | Desviación estándar | Profesional | | Casado | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Número** | **Porcentaje** | **Sexo** | **Media** | **DE** | **Sí** | **No** | **Sí** | **No** |
| 17 | 28% | Femenino | 37 | 14.38 | 13% | 87% | 30% | 70% |
| 43 | 72% | Masculino | 33 | 13.85 | | | | |

Los resultados de la Tabla 1 muestran que en estos centros de rehabilitación de adicciones predomina el sexo masculino, con un 72%. Esto revela que generalmente estas personas tienen mayor tendencia a las adicciones que las de sexo femenino; además, esta tabla muestra que la edad promedio de los pacientes está entre 33 y 37 años, es decir, la mayoría son adultos con una desviación estándar entre 13 y 14. Finalmente, se puede apreciar que la mayoría de la población no tiene profesión ni está casado. Por lo expuesto, se afirma que a menor formación profesional mayor puede ser la tendencia.

## TABLA 2.
**Preguntas relacionadas con la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y deporte en los Cetad (preguntas 1, 3, 4 y 6)**

| Número de pregunta | Preguntas | Escalas y resultados | | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ¿Conoce los beneficios? | Conozco Mucho | Conozco | Conozco lo necesario | Conozco poco | Desconozco | Total |
| | **Resultados** | **25%** | **28.3%** | **23.3%** | **16.7%** | **6.7%** | **100%** |
| 3 | ¿Con qué frecuencia practicaría? | 0 días | 1 a 2 días | 3 a 4 días | 5 a 6 días | 7 días | Total |
| | **Resultados** | **0%** | **28.3%** | **30%** | **15%** | **26.7%** | **100%** |

| Número de pregunta | Preguntas | Escalas y resultados | | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Ejercicios o deportes que le gustaría practicar | Ejercicios con pesas | Atletismo | Fútbol | Ecuavóley | Defensa personal | Total |
| | **Resultados** | **35%** | **18.3%** | **21.7%** | **13.3%** | **11.7%** | **100%** |
| 6 | ¿La práctica de ejercicio físico puede ayudar a vivir sin consumir drogas? | Totalmente de acuerdo | De acuerdo | Indeciso | En desacuerdo | Totalmente en desacuerdo | Total |
| | **Resultados** | **78.3%** | **18.3%** | **3.3 %** | **0%** | **0%** | **100%** |

Los datos de la Tabla 2 primero muestran que la mayoría de encuestados están conscientes de los beneficios de esta práctica para rehabilitarse. A continuación, también se puede notar que todos tienen la intención de ejercitarse con frecuencia durante su proceso de recuperación bajo la dirección de un instructor. Esto da un mensaje a los Cetad para que adecúen las instalaciones y puedan practicarse las actividades preferidas por los pacientes, o, si las tienen, mejorarlas. Finalmente en esta tabla se destaca que casi todos están totalmente de acuerdo con que esta práctica puede ayudar a vivir sin consumir drogas. Por lo tanto, los Cetad deben considerar la práctica de ejercicio físico de manera planificada y sistemática en estas instituciones.

**TABLA 3.**
**Preguntas relacionadas con la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y deporte en los Cetad (preguntas 5, 7, 8, 11, 12)**

| Número de pregunta | Preguntas | Escalas | | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Mejora su salud física y salud mental | Totalmente de acuerdo | De acuerdo | Indeciso | En desacuerdo | Totalmente en desacuerdo | Total |
| | **Resultados** | **75%** | **21.7%** | **3.3%** | **0%** | **0%** | **100%** |

| Número de pregunta | Preguntas | Escalas | | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Nivel de importancia para su proceso de rehabilitación | Muy importante | Importante | Moderada-mente importante | Poco importante | Nada Importante | Total |
| | **Resultados** | **66.7%** | **25%** | **6.7%** | **1.6%** | **0%** | **100%** |
| 8 | Mejora su estado de ánimo y contribuye a reestablecer su vida cotidiana en la sociedad | Total-mente de acuerdo | De acuerdo | Indeciso | En desacuerdo | Total-mente en desacuerdo | Total |
| | **Resultados** | **73.3%** | **21.7%** | **5%** | **0%** | **0%** | **100%** |
| 11 | Refuerza la relación y el vínculo familiar | Total-mente de acuerdo | De acuerdo | Indeciso | En desacuerdo | Total-mente en desacuerdo | Total |
| | **Resultados** | **55%** | **30%** | **11.6 0%** | **1.7 %** | **1.7%** | **100%** |
| 12 | Contribuye al aprovecha-miento de su tiempo libre como forma de convivir dentro de una sociedad sin usar drogas | Totalmente de acuerdo | De acuerdo | Indeciso | En desacuerdo | Totalmente en desacuerdo | Total |
| | **Resultados** | **78.3%** | **20%** | **1.7%** | **0%** | **0%** | **100%** |

Los datos de la Tabla 3, en sus tres primeras filas, revelan que casi todas las personas en proceso de rehabilitación de adicciones están totalmente de acuerdo y de acuerdo que la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y deporte mejoran su salud física y mental. Esto implica que las personas en proceso de rehabilitación conocen de los beneficios de esta práctica para su salud física y mental. En la misma línea, cuando se les consultó acerca del nivel de importancia de este tipo de práctica para su rehabilitación, casi toda la población en estudio considera que tiene mucha importancia, aunque pocos están indecisos; esto puede ser porque que no han experimentado los beneficios de la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y deporte, antes o durante su proceso de rehabilitación.

Los resultados de la pregunta 8 muestran que casi todos, los consultados afirman estar totalmente de acuerdo con que la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y del deporte mejora su estado de ánimo y contribuye a restablecer su vida cotidiana en la sociedad. Por otro lado, pocos están indecisos. Es decir, se corroboran los resultados de las preguntas 1 y 6 de la Tabla 2. Por esto, los Cetad deben reflexionar y fortalecer estas prácticas de manera planificada y sistemática, como una manera de contribuir al proceso de rehabilitación de sus pacientes.

En la misma línea, cuando se les consultó si la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y de deporte refuerza la relación y el vínculo familiar, casi todos manifestaron estar totalmente de acuerdo y de acuerdo. Es decir, la mayoría de los encuestados consideran que este tipo de prácticas pueden tener efectos positivos durante su proceso de rehabilitación y pueden mejorar la relación con su familia. De igual manera, casi toda la población encuestada está de acuerdo con que este tipo de práctica contribuye a aprovechar su tiempo libre, como forma de convivir dentro de una sociedad sin usar drogas.

Los resultados de las Tablas 2 y 3 revelan que la mayoría de los pacientes de los Cetad conocen los beneficios que brinda la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y de deporte; además, tienen la intención de practicarla. Por ello, los Cetad deberían reflexionar y adicionar este tipo de prácticas a su tratamiento, con la finalidad de aplicar un proceso de rehabilitación de adicciones integral. Se deja claro en este estudio que la práctica de ejercicio físico y de un deporte de manera aislada no tendrá el mismo efecto en el proceso de rehabilitación de adicciones, que con los métodos, estrategias y terapia biopsicosocial, y viceversa.

## Discusión

En este estudio realizado en dos de los importantes centros de rehabilitación de adicciones del Austro ecuatoriano, los principales resultados de la Tabla 1 revelan que la mayoría de la población en estudio (76.6%) conoce los beneficios de la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y del deporte para su proceso de rehabilitación. Estos resultados se corroboran en el estudio de Moreno y Cutre (2009), quienes afirman que, en el ámbito físico,

el principal beneficio de la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y de deporte es que mejora las capacidades motoras, y el funcionamiento de los principales sistemas y funciones corporales, tales como el sueño, apetito y sexual. En relación con lo psicológico, previene y trata alteraciones psicológicas, y propicia un estado de bienestar, sensación de relajación, evasión y forma de expresión de las emociones, equilibrio psíquico y autocontrol. Entre los beneficios sociales se destacan el rendimiento académico, comunicación, movilidad social y la interacción grupal, además de que promueve hábitos y valores como la solidaridad, la cooperación, y el respecto propio y hacia a los demás. Ahora bien, está claro que la práctica de ejercicios físico y deporte por sí misma no soluciona los problemas de adicción, pues debe estar ligada a la terapia biopsicosocial.

Villamil y Ferrero (2018) también muestran los beneficios de esta práctica. En su estudio, estos autores dejaron evidencia de que la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico propicia cambios en lo fisiocinético ($p < 0.05$), así como también en la modulación de aspectos psicológicos de ansiedad y abstinencia. Es decir, mejora paulatinamente la capacidad motriz y aspectos psicológicos, que son determinantes para la rehabilitación.

En la misma línea, el 96.7%, es decir casi toda la población en este estudio, considera que practicar ejercicio físico de manera planificada y sistemática puede ayudar a vivir sin consumir drogas. Al respecto, estos resultados son fiables, pues los datos que se revelan en el estudio de Prapavessis et al. (2007) muestran que la terapia sucedánea de nicotina y un programa de ejercicio físico controlado propició la abstinencia de tabaco en mujeres fumadoras sedentarias. Así mismo, Ciccolo et al. (2011) revelan que la práctica sistemática y dirigida de ejercicio con pesas, al igual que el ejercicio aeróbico, pueden mejorar las tasas de abstinencia de sustancias y en algunos casos de manera prolongada; sin embargo, este tipo de ejercicio ha sido poco estudiado en el ámbito de los trastornos adictivos.

En este estudio, los datos también revelan que casi todas las personas (96.7%) en proceso de rehabilitación de adicciones afirman que la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y deporte puede mejorar su salud física y mental. Estos resultados son similares a los de De la Cruz, et al. (2011), quienes afirman que, en hombres y mujeres según el nivel y volumen de ejercicio físico practicado en el tiempo libre, esto se corresponderá con una mayor probabilidad de mostrar mejor

estado de salud percibida ($p<0.001$) y mejor puntuación en el cuestionario GHQ-12 ($p<0.001$).

Otros resultados obtenidos en este estudio muestran que la mayoría de la población afirma que este tipo de práctica puede mejorar su estado de ánimo y reforzar el vínculo familiar para reestablecer su vida cotidiana en la sociedad. Estos criterios se asemejan con los de J. Moreno et al. (2011), en su investigación con una muestra de N800 entre hombres y mujeres de edades entre 18 y 77 años, en la ciudad de Murcia, acerca de la socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo. Determinaron que la predicción de los mediadores psicológicos (autonomía, competencia y relación con los demás) y la motivación autodeterminada hacia la práctica de actividad física se correlacionaba positivamente, con predominancia en los hombres.

Finalmente, uno de los principales resultados de este estudio muestra que las personas en proceso de rehabilitación de adicciones consideran que este tipo de práctica contribuye a aprovechar su tiempo libre como forma de convivir dentro de una sociedad sin usar drogas. Estos datos se relacionan con los de García et al. (2021), en su estudio observacional, con una muestra seleccionada de manera aleatoria a N1037 españoles de 14-17 años de Murcia. Con el empleo de cuestionarios International Physical Activity Questionaire, el Youth Risk Behavior Surveillance, el Cuestionario acerca de hábitos de consumo de alcohol en adolescentes y el Cuestionario de Salud SF-36 (calidad de vida), buscaron establecer la relación entre actividad física, consumo de tabaco, alcohol y calidad de vida; los resultados mostraron que la actividad física es la variable que mejor predice la calidad de vida. Es decir, la práctica planificada y sistemática de actividad física contribuye a disminuir el consumo de tabaco y alcohol.

En el mismo contexto español, Cortés y Marín (2010) afirman que los efectos de la práctica del ejercicio físico dirigido aumentan el número de glóbulos rojos, lo cual incrementa los niveles de hemoglobina y la captación de oxígeno. Con ello, se incrementan las endorfinas, serotonina, encefalinas, dopamina y norepinefrina, lo cual genera una sensación placentera al finalizar el ejercicio. Las personas en proceso de rehabilitación de adicciones y que se encuentran en abstinencia necesitan sentir sensaciones similares. Parecidos resultados se encontraron en el estudio de Ojeda y Valera (2017), y de Rohn (2021).

En el contexto ecuatoriano, Chicaiza (2020), en un estudio de revisión sistemática, plantea como una de sus principales conclusiones que la práctica constante de ejercicio físico propicia que se use de manera adecuada el tiempo libre. Además, disminuye las toxinas de la sangre, el estrés, la depresión, la ansiedad, entre otros efectos que pueden tener las sustancias psicoactivas. De igual manera, concluye que esta práctica también ayuda a las personas en su proceso de abstinencia a mantener su mente estable y enfocada en otros objetivos que no sean las drogas.

En consonancia con los resultados de este estudio y los datos de otros autores aquí relacionados, se puede decir que el proyecto de vinculación con la sociedad presentado desde la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca, "Ejecución de Actividades físicas y deportivas en centros de rehabilitación marzo 2021-febrero 2022", en marcha desde el primer trimestre de 2021, posee una importante relevancia por los fundamentos presentados.

## Conclusiones

Los fundamentos teóricos aquí abordados dejan evidencia acerca de los principales beneficios de la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y deporte. Entre estos beneficios, mejora las capacidades motoras, y el funcionamiento de los principales sistemas y funciones corporales, como el sueño, apetito y sexual. Además, en el aspecto psicológico, propicia un estado de bienestar, sensación de relajación, evasión y forma de expresión de las emociones, equilibro psíquico y autocontrol. En el ámbito social potencia la comunicación y la interacción social, y promueve hábitos y valores como la solidaridad, la cooperación y el respecto.

La práctica constante de ejercicio físico propicia el uso adecuado del tiempo libre; además disminuye las toxinas de la sangre, el estrés, la depresión y la ansiedad. Genera sustancias químicas como dopamina, serotonina, endorfina, adrenalina, noradrenalina, que producen similares sensaciones que necesitan sentir las personas en proceso de rehabilitación por consumo de drogas. El ejercicio físico y el deporte, incorporado como un elemento adicional al tratamiento ya establecido en los Cetad, contribuye a rehabilitar a las personas

con adicciones; los resultados a corto y mediano plazo son positivos y tangibles de acuerdo con los estudios abordados.

Este estudio revela que casi todas las personas en proceso de rehabilitación de adicciones de los dos Cetad conocen los beneficios de la práctica planificada y sistemática de ejercicio físico y del deporte para su recuperación. Además, la mayoría tienen la intención de practicarlo entre dos y cuatro días a la semana, y prefieren los ejercicios con pesas, el fútbol y atletismo.

## Referencias


Abalde, N. y Pino, M. (2016). La influencia de la actividad fisica y el sobre peso en el rendimiento académico: Revisión Teórica. Sportis Revista técnico-cienticico del deporte escolar.Educacion Fisica y psocomotricidad, 21, 147-162.

Biodi, R. (2007). La importancia de la actividad física en el tratamiento de deshabituación a las drogas. Alcmeon, Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica, 14(2), 82-89. https://www.alcmeon.com.ar/14/54/10_Biondi.pdf

Centelles, L. (2009). La actividad física como factor rehabilitador. Revista digital Ef deportes, 13(128). https://cutt.ly/eQABdsG

Chicaiza Chicaiza, J. (2020). *Ejercicios físicos para reeducar el control motor en pacientes adultos de 18 a 65 años bajo el consumo de marihuana.* Trabajo de Titulación, Universidad Central del Ecuador. https://cutt.ly/MQA1jmv

Ciccolo, J., Dunsiger, S., Williams, D., Bartholomew, J., Jennings, E., Ussher, M. y Marcus, B. (2011). Resistance training as an aid to standard smoking cessation treatment: A pilot study. *Nicotine & Tobacco Research* 13(8), 756-760. https://doi.org/10.1093/ntr/ntr068

Coello, C. y Angulo, C. (2018). Preparación física deportiva como terapia para jóvenes de 15 y 16 años de edad con tratamiento por consumo de droga. Tesis de Licenciatura, Universidad de Guayaquil, Guayaquil. https://cutt.ly/wQAB2BQ

Cortés Ibáñez, I. y Marín Navarro, T. (2010). Efectos del ejercicio físico sobre el organismo. *Efdeportes* 15(148), 1. https://cutt.ly/qQANqK8

De la Cruz-Sánchez, D., Moreno-Contreras, M., Ortega-Pino, J. y Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental* 34(1), 45-52. https://cutt.ly/WQA0yJ6

Flores, C. y Rivas, N. (2019). *Centros de tratamiento de adicciones: el peligroso limbo entre la legalidad y la clandestinidad.* FES. https://cutt.ly/hQA2JO6

García Canto, E., Rosa Guillamon, A. y Nieto López, L. (2021). Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles. *Retos* 39(1), 112-119. https://cutt.ly/QQA1nfw

Ley, C. (2003). Actividad física y deporte en la terapia de drogodependencias: Un resumen de la situación y posibilidades en España y Alemania. *Revista Espanola de Drogodependencias*, 358-371. https://cutt.ly/yQANU6a

Moreno Murcia, J. y Cutre Coll, D. (2009). *Deporte, intervención y transformación social 2009.* Shape. https://cutt.ly/0QAND8o

Moreno Murcia, J. Águila Soto, C., y Borges Silva, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts* 1(103), 76-82. https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656923010.pdf

Ojeda, S. y Valera, R. (2017). Eventos Científicos de la Universidad Peruana Unión, 6ta Jornada Cientifica de estudiantes-FACISAL. Lima: Universidad Peruana Unión. https://cutt.ly/HQANBHM

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Consumo de alcohol: Niveles y Patrones. Ecuador.* https://cutt.ly/JQAN9Rb

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Datos y cifras de la Actividad Física.* https://cutt.ly/MQAMr7i

Ortíz, Mario y Ortíz, Mariana. (2018). Factores de riesgo en adicciones y su relación con actividades deportivas y recreativas. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 71-79. https://cutt.ly/7QAMu9I

Penedo, F. y Danh, J. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical. Current Opinion in Psychiatry, 18(2), 189-193. https://cutt.ly/TQAMkkg

Prapavessis, H. Cameron, L., Baldi, C., Robinson, S., Borrie, K., Harper, T., y Grove, R. (2007). The effects of exercise and nicotine replacement therapy on smoking rates in women. *Addictive* 32(7), 1416-1432. doi: https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.10.005

Rohn, J. (2021). Las hormonas de la felicidad como aliadas del cuidado emocional. *URemotion*, 1-4. https://cutt.ly/sQAMGrK

Ruisoto, P., Cacho, R., López, J., Vaca, S. y Jiménez, M. (2016). Prevalence and profile of alcohol consumption. *Gac Sanit* 30(5), 370-374. https://cutt.ly/FQAMVoL

Siñol, N., Martínez Sánchez, E., Guillamó, E., Campins, M., Larger, F. y Trujol, J. (2013). Efectividad del ejercicio físico como intervención coadyuvante en las adicciones. *Adicciones* 25(1), 71-85. https://cutt.ly/zQAM80m

Villamil Parra, W. y Forero Jiménez, L. (2018). Influencia del ejercicio físico en el comportamiento motor de personas consumidoras de sustancias psicoactivas. *Revista Colombiana de Rehabilitación* 17(2), 136-150. http://doi.org/10.30788/RevColReh.v17.n2.2018.344